





كليمة المشيرة الجاجء سماخة الشيخ اخمد الصافي طع من

بسم الله الرحمن الرحيم

والـصـلاة والـسـلام على محمد وآلـه الطيبينالطاهرين.

السلام عليكم يا أحبائي وأبنائي الاعزاء. ها نحن نزف اليكم البشرى بحلول شهر الصيام (شهر رمضان) الذي انــزل فيه الــقــرآن هـــدى للناس وبينات من الهدى والفرقان والمؤمنون والمؤمنات في هذا الشهر يصومون ، وأمــا الاطفال فإنهم يتعلمون من الكبار كيفية الصوم وقراءة القرآن وحفظه ويتعلمون الاخلاق الفاضلة. وانبئكم بأن مجلتكم هذه حضيت بعناية والبئكم بأن مجلتكم هذه حضيت بعناية الامانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة فقد وافق أمينها العام سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام عــزه) على تمويلها ودعمها لتباع بمبلغ (۲۵۰ دينار عراقي) تأسيأ بختها مجلة (الحسيني الصغير)..

أعزائي أُدعـو لُنا بالخير والتوفيق وانتظروا منًا اصداراتأخرى غير مجلتكم (براعم الخير) والله الموفق.

المشرف العام : الشيخ احمد الصافى

رئيس التحرير: مدير التحرير:

علي البدري علاء الاسدي

تحرير: تصميم:

الشيخ بدر العلى على جواد سلوم

محمد یاسر رسوم:

فلاح الحسناوى كمال الباشا

علاء ضمد مهند حسن سعد مرزوك وفاء عباس

للتواصل معنا :

مدرسة الامام الحسين ﷺ في العتبة الحسينية المطهّرة أو على الانترنت براعم الخير على (الفيس بوك)

هاتف:

.VN.IIEET.E

بريد الالكتروني

info@alhussain-sch.org

و هيا العر

جما القاضي

31) İtkë Idzacawa

٠٠ النمر الملطخ



ان ليلة القدر في العشر الأواخر من شهر رمضان ، وهي ليلة عظيمة فهي خير من ألف شهر ، يتنزل فيها جميع الملائكة ، ويتنزل فيها (الروح) الذي هو مخلوق عظيم يمنح المخلوقات الحياة بأمر اللّه ، فيتم تحديد رزق الانسان وكل ما سيجرى عليه في سنته المقبلة في هذه الليلة المباركة ، ويستحب إحياؤها بالعبادة .

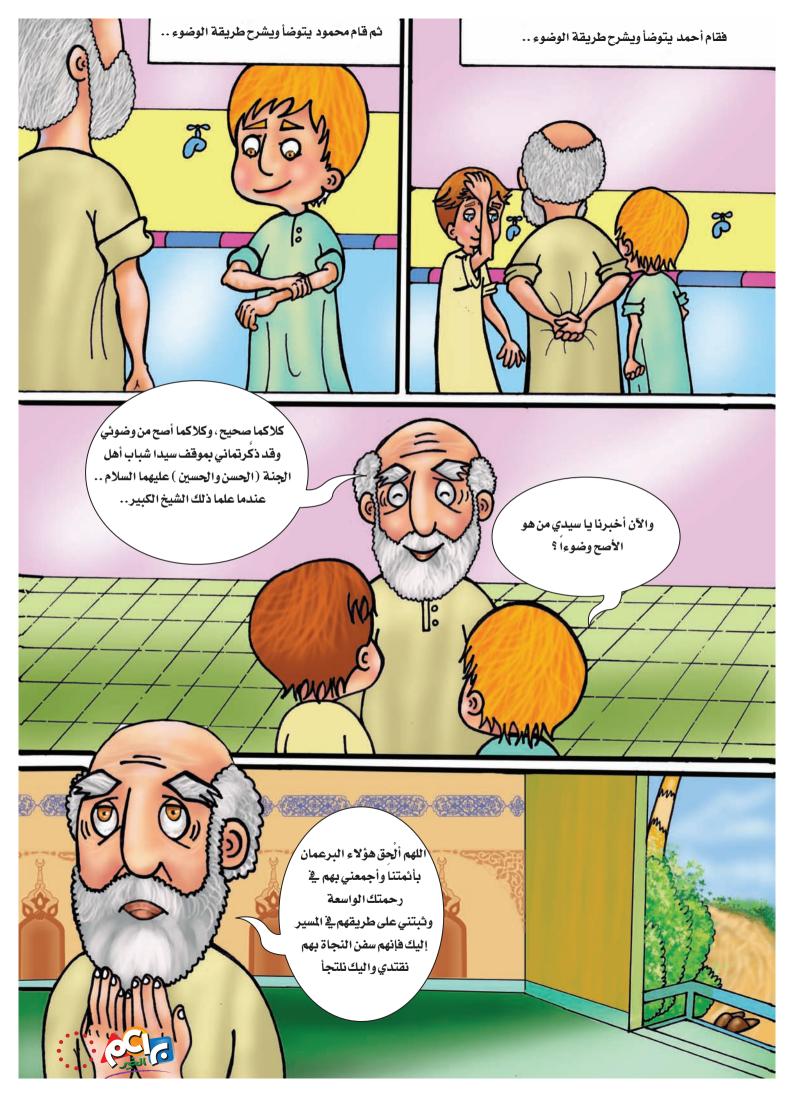








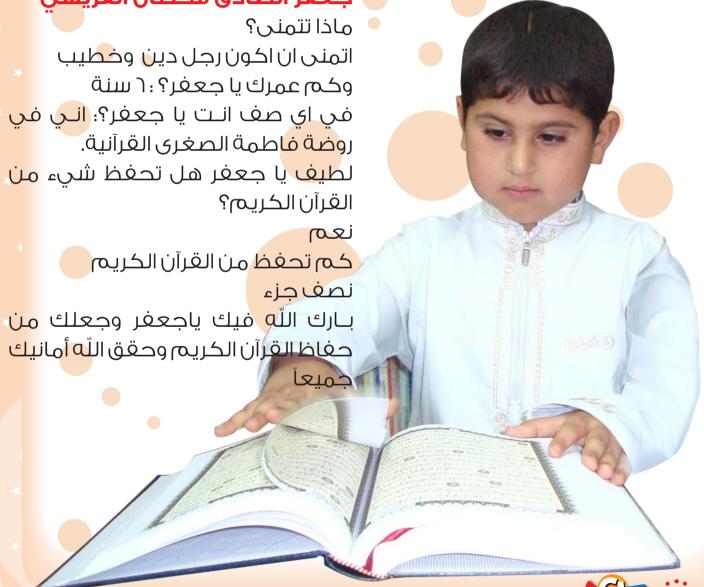














فاطمة:السلام عليك يا أمى؟

الأم: وعليك السلام يا فاطمة ؟

فاطمة أمى هل تحدثيني عن أصول الدين؟

الأم: أجل يا فاطمة سأحدثك اليوم عن الإمامة ، وكيف بلغ النبي الله

الناس بها .

فاطمة: هل كان تبليغ النبى ﷺ بأمر من الله يا أمى ؟

الأم: أجل حين قال الله لنبيه ﴿ يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغُ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ ﴾ [المائدة/٦٧] ، فجمع الناس في مكان يطلق عليه غدير خم عند عودته من مكة بعد حجة الوداع ، فرفع عندها يد الإمام على عند وقال: ألا من كنت مولاه فإن عليا مولاه، اللهم وال من والاه ، وعاد من عاداه، وانصر من نصره واخذل من خذله.

فكانأمير المؤمنين علي بن أبي طالب أول الأئمة الإثني عشر الذين أمرنا الله بطاعتهم بعدر سوله:



















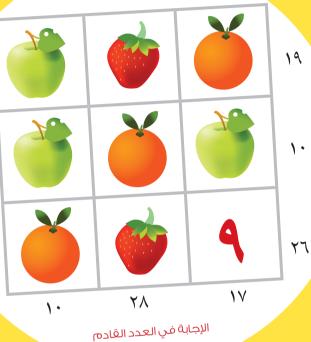






إعداد: الأستاذ لبيب السعدي





عين الأعــداد التي تدل عليها الغواكة الـــمـــوجـــودة فــي المربعات مستعينا بالمجموع الموجود في الأسفل واليمين.

إجابة 17 =

١- عندما تريد استعماله تضع أصابعك في عينه فما هو ؟

٢- عندما تريد استعمالها ترميها ؟

٣- أسمها على لونها فما هي ؟

٤- كلما أخذت منها كبرت ؟

٥ - ما هو الشيء الذي كلما طال قصر؟

٦- كلمة من خمس أحرف إذا حذفت آخر

حرفان يبقى حرف ما هي الكلمة؟

3-11-010 0-11201 (-clod) ١- المقص ١-الكرة ٣-البرتقالة







المشي

المشيهواحدالتمارينالرياضيةالمغيدة جداً للإنسان وهو لا يحتاج إلى جهد عالي كغيره من الرياضات. فوائد المشي

يغيد القلب والرئتين ويحسن من الــدورة الدموية ويساعد على المحافظة على لياقة ورشاقة الجسم مـقــوي للعضلات والـجـهـاز الـــدوري ويحسن من استخدام الانسولين في الجسم ويقلل

مـن مخاطر السمنة والسكري وأمــراض القلب ويــقــوي عــضــلات الأرجـــل والــبـطــن والــظـهـر، ويقوي العظام ويقلل من إصابتها بالهشاشة. ويساعـد على التخلص مــن الـضـغـوط النفسية والقلق والإجــهــاد الــيومــي، ويحسن مــن الوضـع النفسي ويساعد على التخلص من الــوزن الزائد. يمـكــن مــزاولــة الــمـشــي فـــي أي مــكــان وزمــان يمــكـن مــزاولــة الــمـشــي فـــي أي مــكـان وزمــان بـــدون تـجــهــيزات أو مــلابــس خــاصــة، ويــمـكـن أن يــكــون جـــزء مــن الــحــياة الــيـومــيـة، فيكون بـــديــلا عــنركـــوب الــســيـارة مــتــى أمــكـن ذلـك

کم تمشی :

يغضلُ ان يكون الُّمشي في فترات تصاعدية (أي تمشي في الأسبوع الأول ربع ساعة يومياً بعدها يزداد في الأسبوع الثاني إلى نصف ساعة ثم ساعة يومياً)

کیف تمشي؟

أفضل طـرق المشي هـو المتوسط الساكن غير السريـَعُ لان سرعة المشي تذهب بهاء ال<mark>مؤمن هذا ما</mark> قاله الإمام أبو الحسن عليه السلام

التعليمات العامة لكل من يريد أن <mark>يمارس رياضة</mark> المشى الطويل

ا – الإحماء قبل المشيبان تحرك بعض مفا<mark>صل لليدين</mark> والقدمين بشكل دائرى

٢ – اختيار الحذاء والجورب المناسب لحجم الرجل

ت برب و المشي عليك إعادة جسمك إلى الوضع الذي كنت عليه قبل المشي كان تمشي ببطء لمسافة معينة إلى أن تحس باستقرار بدنك .



٥- تتمدد لفترة لتعطي راحة لعضلاتك بعد الجهد الذى مارسته.

السواك

احبائي ان في الـسـواك اثنتي عشرة خصلة فهو من السنة فلم يتركه النبي صلى الله عليه واله ولا واحد من اهل بيته عليهم السلام حتى ان الامام ابو عبدالله عليه السلام لم يتركه حتى ضعفت اسنانه ويطهر الغم ويجلي البصر ويُرضي الرحمن ويبيض الأسنان ويذهب صفرة الاسنان ويشد اللثة ويُشهي الطعام ويُذهب بالبلغم ويزيد في الحفظ ويضاعف الحسنات قال الامام ابو عبد الله عليه السلام ركعتان بالسواك أفضل من سبعين ركعة بغير سواك ، وتفرح







إعداد: علي جواد سلوم





